

健康運動教室 参加者募集！

6月～8月

普段運動する機会の少ない方（主に高齢の方）が対象です。

気軽にできるストレッチや筋トレで

運動能力の低下を防ぐとともに健康な身体をつくりませんか？

日時：令和7年度6～8月（詳細下記）
受付：9：45～ レッスン 10：00～11：15
会場：茨島体育館（2階体育館）
CNAアリーナ★あきた（サブアリーナ）
内容：健康有酸素運動
（簡単な軽運動、筋トレやストレッチ等）
対象：一般市民の方
持ち物：内ズック、タオル、飲料
参加費：無料

【6～8月】教室スケジュール（月曜日）

6月	2日（茨島体育館） 9日（茨島体育館） 16日（茨島体育館） 23日（茨島体育館） 30日（茨島体育館）
7月	7日（サブアリーナ） 14日（サブアリーナ）
8月	25日（サブアリーナ）

申込：特定非営利法人スポーツクラブあきた

TEL：018-828-8676

予約：平日9時～17時（電話予約）

主催：秋田市